

国际著名营养保健专家

畅销健康经典《维生素圣经》作者

EARL
MINDELL'S

PARENTS'
NUTRITION
BIBLE

全新彩图



保障儿童健康成长的
营养指南



艾尔·敏德尔博士 / 著

樊俊 余建梁 / 译



儿童维生素圣经

A GUIDE
TO
RAISING
HEALTHY
CHILDREN



SHI WEN BOK
百世文庫

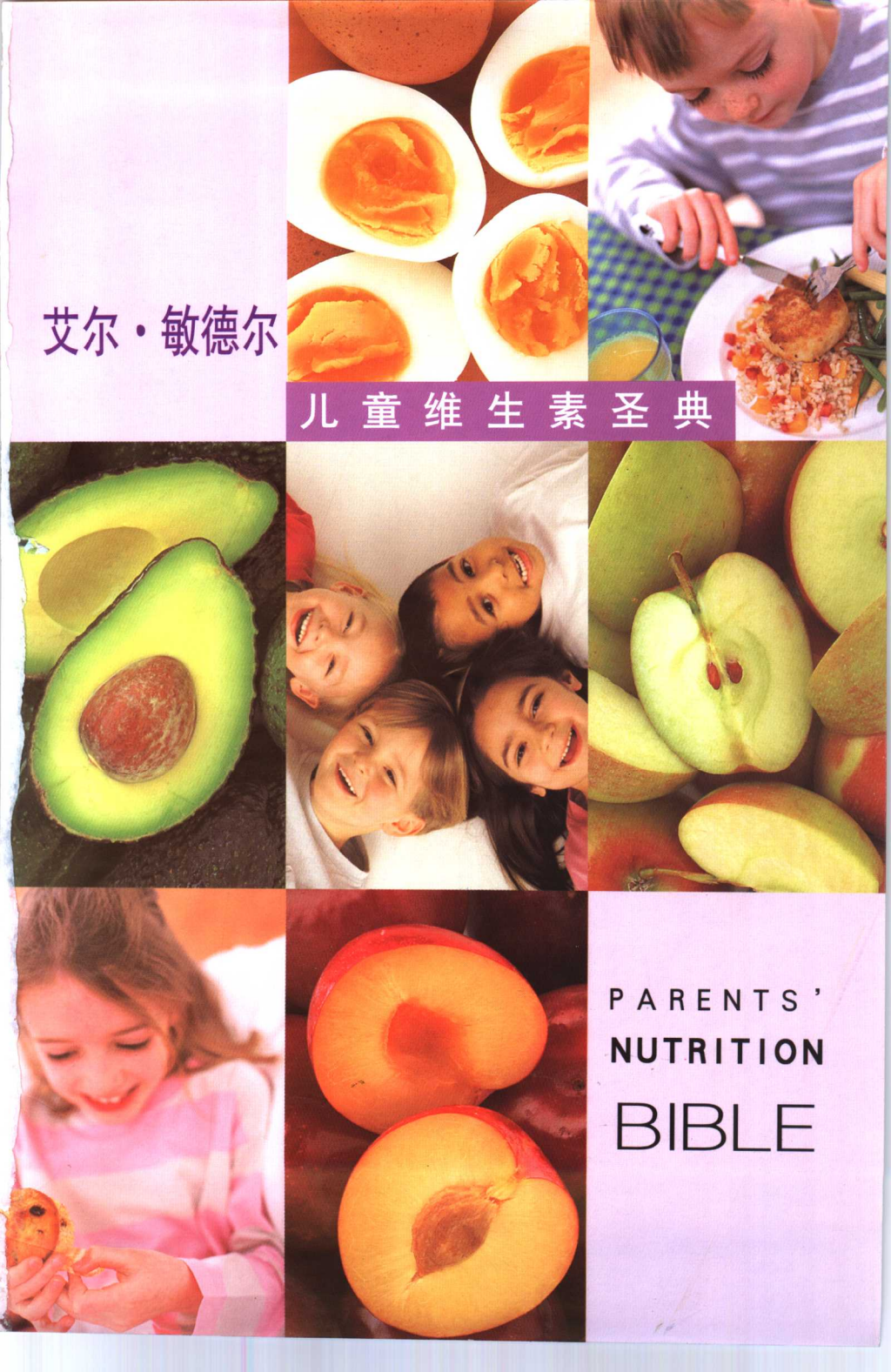
健康经典

中国轻工业出版社

艾尔·敏德尔

儿童维生素圣典

PARENTS'
NUTRITION
BIBLE





给父母

贯穿本书的许多方法都只是建议，
并不是处方，而且也不能作为医嘱。
在对你的孩子进行新的营养计划前，
你应该向一位研究营养的医生进行咨询，
尤其如果你的孩子身体有什么问题
或者是正在接受治疗时。

Original titles: PARENTS' NUTRITION BIBLE by Earl Mindell, R.Ph., Ph.D

Copyright © 1992 by Earl Mindell, R.Ph., Ph.D

Original English Language Publication 1992 by Hay House, Inc., California, USA. Through
Newland Associates, USA.

Simplified Chinese translation copyright: © 2004 by SHIWEN BOOK(H.K.)CO., LTD.
All rights reserved.

SHI WEN B O
百世文庫
健康经典



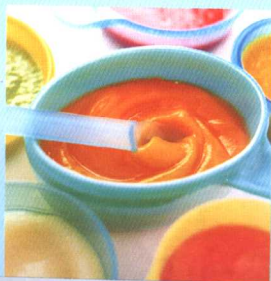
国际著名营养保健专家、
畅销健康经典《维生素圣典》作者
艾尔·敏德尔博士 / 著

樊俊 余建梁 / 译
叶秀敏 / 校译



儿童维生素圣典

 中国轻工业出版社



□中国大陆中文简体字版出版 © 2004 中国轻工业出版社
□全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有



图书在版编目(CIP)数据

儿童维生素圣典 / (美)敏德尔著; 樊俊, 余建梁译. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.8

ISBN 7-5019-4534-9

I. 儿… II. ①敏…②樊…③余… III. ①儿童—营养卫生—基本知识 IV. R 153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004) 第 087550 号



责任编辑: 李 颖 责任终审: 劳国强 封面设计: 阿元工作室

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京恒信邦和彩印有限公司 (北京朝阳区洼里龙王堂工业区 18 号, 邮编: 100029)

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印 张: 5.5

字 数: 96 千字

书 号: ISBN 7-5019-4534-9/R · 071 定 价: 29.80 元

著作权合同登记 图字: 01-2004-4968

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
40860S0X101HBW

更多书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>





目 录

序言 10

第一部分 基本要素

为什么维生素像爱一样重要 14

- 1 你的孩子为什么需要维生素
- 2 维生素到底是什么
- 3 它们如何为你的孩子服务
- 4 婴儿出生以前就照顾好他
- 5 怀孕期间增加的需要
- 6 孕妇针对药物应该了解什么
- 7 与本章内容相关的问与答

维生素字母表 22

- 8 让我们从维生素 A 开始
- 9 维生素 B₁ (硫胺素)
- 10 维生素 B₂ (核黄素)
- 11 维生素 B₆
- 12 维生素 B₁₂ (钴胺素)
- 13 维生素 B₁₃ (乳清酸)
- 14 维生素 B₁₅
- 15 维生素 B₁₇ (苦杏仁苷)
- 16 生物素 (辅酶R或维生素 H)
- 17 维生素 C (抗坏血酸)
- 18 泛酸钙 (泛酸、泛醇、维生素 B₅)

19 胆碱

20 维生素D (钙化醇、麦角固醇、麦角骨固醇和“阳光维生素”)

21 维生素E (生育酚)

22 维生素F (不饱和脂肪酸: 亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸)

23 叶酸

24 肌醇

25 维生素K (甲萘醌)

26 烟酸 (尼克酸、烟酰胺和维生素B₃)

27 维生素P (复合维生素C、柑橘生物类黄酮、芸香苷和橙皮苷)

28 对氨基苯甲酸

29 维生素T

30 维生素U

31 与本章内容相关的问与答

矿物质字母表 48

- 32 钙
- 33 氯
- 34 铬
- 35 钴
- 36 铜
- 37 氟
- 38 碘
- 39 铁
- 40 镁
- 41 锰
- 42 钼





- 43 磷
- 44 钾
- 45 硒
- 46 钠
- 47 硫
- 48 钒
- 49 锌

50 与本章内容相关的问与答

■ 水、蛋白质、碳水化合物、脂肪和更多营养素 66

- 51 水
- 52 蛋白质——超级营养
- 53 有关蛋白质的事实和谬误
- 54 我的孩子真正需要多少蛋白质
- 55 如何在孩子的饮食中挤进更多的营养
- 56 关心碳水化合物
- 57 脂肪的重要性
- 58 了解有关脂肪和胆固醇的事实
- 59 从婴儿期到青春期的热量需求
- 60 是的，酵母
- 61 与本章内容相关的问与答

■ 你孩子对于维生素的需求 80

- 62 父母必须成为侦探的原因
- 63 儿童缺乏维生素的原因
- 64 维生素缺乏疾病、症状和警示信号
- 65 缺乏症的检测
- 66 维生素过多症——如何发现
- 67 维生素过多症——如何避免
- 68 给孩子服用维生素的时间和方式
- 69 如何为孩子购买维生素
- 70 与本章内容相关的问与答

■ 父母最后知道的有关维生素的事实 88

- 71 小心对待孩子和维生素
- 72 与本章内容相关的问与答

第二部分 正确地喂养孩子

■ 婴儿配方奶与母乳喂养 94

- 73 赞成与反对
- 74 当你两者都利用时必须加倍小心
- 75 有关婴儿配方奶粉的一些事实
- 76 特殊情况下的特殊婴儿配方奶粉
- 77 与本章内容相关的问与答

■ 牛奶的神话和效力 100

- 78 母亲(和父亲)应该知道的有关牛奶的事实
- 79 孩子真正需要多少牛奶
- 80 如何计算替代品的营养
- 81 即使是讨厌牛奶的人也喜欢的可口吃法
- 82 酸奶更加美味
- 83 与本章内容相关的问与答

不仅仅只用勺子喂孩子 106

- 84 开始吃固体食物
- 85 固体食物的事实
- 86 看不见的地方就有糖
- 87 自己制作婴儿配方食品比你想象的要简单
- 88 婴儿食物过敏
- 89 与本章内容相关的问与答

餐桌食物的时间 110

- 90 什么是平衡膳食
- 91 新的食物组合以及你的孩子从每个组合中需要的东西
- 92 一份是多少
- 93 早餐为什么很重要
- 94 在那些麦片中都有什么
- 95 最好地利用较坏的条件
- 96 麦片隐藏的不光是糖的秘密
- 97 如何改变不吃早餐的人
- 98 学校的午餐
- 99 一些最好的午餐
- 100 你的孩子为什么不必吃菠菜或动物肝脏
- 101 与本章内容相关的问与答

第三部分 垃圾食品

没有不好的孩子，只有不好的饮食 122

- 102 在快餐店你的孩子都吃到了什么
- 103 垃圾食品的联系
- 104 没有什么不甜
- 105 隐藏糖的事实
- 106 小心！咖啡因不仅在咖啡中
- 107 如何帮助你的孩子打破食用垃圾食品的习惯
- 108 小吃也是健康的



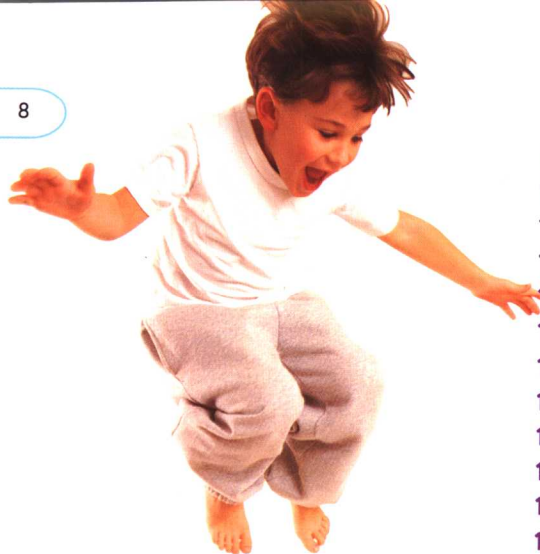
109 与本章内容相关的问与答

第四部分 给特殊孩子的特殊食物

过敏体质的儿童 134

- 110 过敏症
- 111 食物过敏的类型
- 112 隐性食物过敏可能出现的症状
- 113 预防过敏
- 114 对过敏症的测试
- 115 无鸡蛋膳食
- 116 无牛奶膳食





- 117 无小麦膳食
- 118 无玉米膳食
- 119 有关食物过敏你应该知道的
- 120 有过敏倾向的儿童
- 121 与本章内容相关的问与答

■ 需要细心照顾的孩子 140

- 122 挑食的孩子
- 123 超重儿童
- 124 尿床的孩子

- 125 爱犯错误的孩子
- 126 学习落后的孩子
- 127 协调性不好的孩子
- 128 说谎的孩子
- 129 爱运动的孩子
- 130 患糖尿病的孩子
- 131 健忘的孩子
- 132 不爱睡觉的孩子
- 133 多动的孩子
- 134 学习较慢的孩子
- 135 懒惰的孩子
- 136 便秘的孩子
- 137 进入青春期的孩子
- 138 与本章内容相关的问与答

第五部分 让孩子尽快好起来

■ 不止是一点预防 154

- 139 如何让你的孩子保持健康
- 140 粉刺
- 141 足癣
- 142 口臭



- 143 烧伤
- 144 骨折
- 145 口腔溃疡
- 146 切伤和擦伤
- 147 蚊虫叮咬
- 148 痱子
- 149 毒葛和毒藤
- 150 疣
- 151 与本章内容相关的问与答

常见的儿科疾病 158

- 152 疾病期间营养的重要性
- 153 支气管炎
- 154 水痘
- 155 结肠炎
- 156 眼部感染
- 157 低血糖症
- 158 脓疱疮
- 159 流感
- 160 麻疹
- 161 单核细胞增多症
- 162 腮腺炎
- 163 扁桃腺炎
- 164 胃痛
- 165 与本章内容相关的问与答

儿童服用的药物 166

- 166 药物与维生素——极大的矛盾
- 167 能够和药物同样起效的维生素
- 168 将药物和食物混合
- 169 破坏维生素的药物
- 170 你的孩子不需要糖
- 171 与本章内容相关的问与答

后记 174





序 言

过去这些年，在与许多母亲和父亲的多次谈话中，我发现这一领域出现的混淆和误解比其他领域更加突出——就是儿童的营养问题。基于这一原因，我意识到那些已经或者将要为人父母者需要的就是一份有关营养的自我保护的手册——一份非常简易的指南，不仅能告诉他们想知道的所有有关维生素和营养素如何真正地影响孩子的身体和心理的发展的知识，而且能向他们提供遇到特殊问题时实际的解决方法。答案就在本书里。

作为一名药剂师、一位营养学家和一位父亲，我曾经尝试过向大家提供答案，你们可能是那些希望给孩子最好营养却不知怎么做的父母，你们可能认为让自己的孩子吃到天然的食物是不可能的，而他们的同龄人此时却不是这样认为的，你们可能想让你的孩子身体健康，远离处方药的不断纠缠，你们希望确切地知道有关的知识，比如如何分辨补充维生素的最佳时机和最不利时机，给他们供应什么食物可以补充维生素以及哪些药物会破坏这些维生素，补充多少量是足够而多少量是过量。

因为我深信没有不好的孩子，只有不好的膳食，而且应该尽可能早地补充好的营养——甚至是在孩子出生之前——我在本书中包括了对怀孕期和哺育期女性的建议，而且我还觉得，孩子不应该是一样的，每个孩子都有他或她自己独特的方式，我曾经尝试过提供不同的个性化的具体信息，以便于你可以更容易地用于你的孩子身上。

我努力在将这些超大量的信息简单化，我在整本书中都通称为“他”，但是我想表示“他”和“她”。（我的妻子和女儿已经原谅我了，所以我希望你们也能如此。）

我非常了解父母经常没有时间阅读报纸，也不能从头到尾看一本书，而且基于此原因，我按数字顺序快速检索的方式排列了这本指南，这样你能够浏览一下就能找到有关你孩子身体问题的具体答案。尽管我尽可能具体地告诉大家我所有对于膳食和补充品的建议，这些都不是处方，而且不应该被当做医嘱。它们只是被用作与你孩子的保健医生加以参考的指南。还要记住的是，当某种品牌名称出现时，它们只是严格地用于提供信息的。

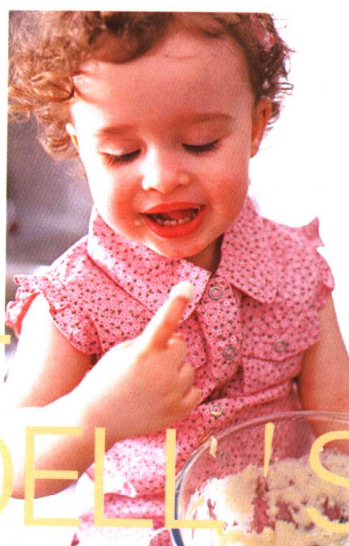
有统计资料显示孩子吃的蛋糕、甜饼和面包圈的确比肉类多，吃的糖果比鸡蛋多，喝的苏打饮料比牛奶多，我感到非常有必要制定预防性的营养方案。父母必须面对和挫败加工和精制食品（主要是垃圾食品）的冲击，这些食品剥夺了孩子获得最佳健康的权利，不能充分发挥他们天生的潜力。我最大的希望就是本书会给你和你的孩子提供打赢这场战役必需的营养手段，在今后获得健康的回报。

艾尔·敏德尔博士



EARLY

MINDELL'S



PARENTS'
NUTRITION
BIBLE

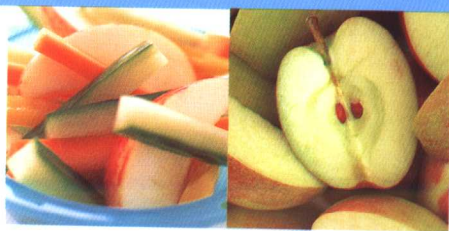


The Basics



1

基本要素



为什么维生素像爱一样重要

1 你的孩子为什么需要维生素

维生素对于你孩子身体、情绪和精神的成长都是必不可少的；实际上，它们和你给予孩子的爱一样重要。也许，惟一的不同就是爱是永远不嫌多的。在出生的第一年，一个孩子的体重相对于刚出生时是呈三倍增长的。只有孩子获得充足的热量和丰富的营养才会有这种明显的成长。热量是由脂肪、蛋白质和碳水化合物代谢提供的，但是如果没有必需的维生素和矿物质，正常的新陈代谢就不可能进行。实际上，正确的维生素标准是健康儿童的基础，也是健康成年人的基础。

孩子的食物不仅决定了他们的体重，还决定了他们感觉和行动良好的程度（当然还决定了他们的外表）。因为一个孩子正在发育的大脑需要的能量至

少是一个成年人的两倍，而且因为它本身是无法存储所需要的葡萄糖能源的，所以这种需求必须持续地由食物加以提供。但是只有热量还是不够的，这就是为什么几乎所有的婴儿——母乳喂养或人工喂养——都需要补充额外的维生素的原因。一个刚出生的婴儿在刚出生第一年不能够正常地吸收足够的维生素，因为不管是牛奶还是母乳都是不够的。基于这个原因，而且因为要了解食物如何很好地被肠道加以吸收是十分困难的，所以普遍的原则就是给婴儿和儿童补充额外的维生素，来保证在这一重要的发育阶段不出现营养缺乏。

一个婴儿在出生第一年并不能自然地获取足够的维生素。



2 维生素到底是什么

维生素就是营养素——生命必需的有机物质。对于我们身体的正常运转是必不可少的。除少数例外，身体内部是不可能生产或合成维生素的。连同其他营养素一起，比如矿物质、蛋白质、脂肪、碳水化合物和水，它们使得孩子能够运动、思考、学习和成长。维生素的自然状态极少量地存在于所有食物中。他们必须从这些食物或补充品中获得，比如说以药片、胶囊、液体、经皮给药或者是注射的形式获取。

- 每一种维生素起的作用都是独一无二的。

- 没有哪一种维生素能够相互取代或者是达到任何其他营养素的作用。

- 身体的成长、保持及调整需要大约 50 种营养素。

- 没有所有这些必需的维生素要维持生命是不可能的。

维生素必须从食物或补充品中获取来维持生命。



3 它们如何为你的孩子服务

维生素是酶系统的组成物质，这一系统从某种意义上来说会主宰你的孩子。酶系统的作用就像是火花塞；它们为你孩子提供能量，同时也控制孩子的新陈代谢，而且会让孩子得到调节并达到最佳状态。

因为这些食物物质是极少量的，所以一种营养物质的缺乏就会危害整个身体。（比如，只缺乏维生素 A 就可能会引起明显的视力减退、智力和身体的迟钝、贫血和肾感染、支气管炎以及牙齿排列不齐。）另一方面，好物质即使是维生素 A 吸收太多也会引发问题。

4 婴儿出生以前就照顾好他

只有健康的母亲才会有健康的婴儿，一位怀孕的妈妈能为她未出世的小宝宝做的最好的事情就是要保证给她的孩子提供丰富的营养。

老话所说的不论母亲吃什么婴儿都会从母亲身上吸收所需要的东西，这是不对的。

孕妇要为孩子身体组织的正常发育提供持续不断的良好营养。婴儿会从母亲身体中吸收所需要的养分，经常也耗尽了母亲的钙及其他矿物质和维生素，这是很危险的。这会导致难产或早产，甚至影响她哺育的能力，但是婴儿却只能吸收极少部分。如果一位孕妇身体缺乏营养，她的婴儿也会深受其害。

要保证你的饮食包括：

富含B族维生素的食物(营养性酵母、绿叶蔬菜、奶酪、鱼和鸡蛋)

富含β-胡萝卜素的食物(胡萝卜、甜瓜、南瓜、甜菜和西兰花)

富含叶酸的食物(胡萝卜、甜瓜、豆类、全麦和黑麦面)

富含维生素C的食物(柑橘类水果、草莓、番茄、菜花、绿叶蔬菜)

富含钙的食物(牛奶、奶制品、奶酪、大豆、花生、核桃、干豆、绿色蔬菜)



大量的证据，包括德瑞克教授在英国所作的广泛研究都表明，行为的紊乱和发育不良都与胎儿时期的饮食因素有关。

胎儿发育的主要阶段是在胚胎发育的前几周，在这之前大多数女性甚至不知道自己已经怀孕了。正是因为这个原因，对于打算做母亲的女性来说，在怀孕之前考虑到有营养地怀孕的益处是十分明智的。

从这些食物中获取最多的维生素：

- 清洗但是不要浸泡新鲜蔬菜(这样会丢失B族维生素和维生素C)。

- 准备吃的时候才用刀切水果和蔬菜(备用时维生素会丢失)。

- 用最少量的水迅速地烹调蔬菜。

- 在烹饪之前不要对蔬菜进行解冻。

- 使用加工过的速煮米而不是精白米(比白米更有营养)。

- 要知道使用铁制锅具能够给你提供矿物质，但是也会损失维生素C。